**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «Малиновка»**

**Суражского района**

**(МБДОУ д/с «Малиновка»)**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом заведующего**

**№ 44 –ОД от 01.11.2022г.**

**Примерное 10-дневное меню**

**(осенне-зимнее)**

**от 1,5 до 3 лет**

**от 3 до 7 лет**

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 3,46 | 4,57 | 19,76 | 134 | 185 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2.95 | - | 36 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 380 | 9,04 | 8,82 | 51,75 | 322 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,47 | 3.38 | 37,92 | 45 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,02 | 81 |
| Макароны отварные с маслом | 120 | 4.58 | 3,52 | 21,98 | 137,9 | 205 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 277 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 27,53 | 22,69 | 79,42 | 633,14 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 397 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,05 | 13,6 | 1,35 | 156,3 | 215 |
| Батон осенний | 40 | 3.2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Итого за полдник: |  | 300 | 13,1 | 17,29 | 37,71 | 359,3 |  |
| Итого за весь день: |  | 1400 | 50,17 | 48,8 | 229,15 | 1357,1 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 4,58 | 6,04 | 26,13 | 177,25 | 185 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 455 | 11,33 | 11,762 | 59,23 | 387,69 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,71 | 5,07 | 56,88 | 45 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 81 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5.68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 205 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 20,63 | 16,30 | 5,24 | 250 | 277 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 34.15 | 29,002 | 93.78 | 779,68 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3.17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | 397 |
| Омлет натуральный | 100 | 8,8 | 17,0 | 1,7 | 195,4 | 215 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Итого за полдник: |  | 340 | 15,17 | 118,38 | 39,65 | 408,51 |  |
| Итого за весь день: |  | 1425 | 61,15 | 159,144 | 202,76 | 1618,55 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 2** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 6,12 | 11,38 | 37,23 | 275,3 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2.03 | 3,61 | 34.96 | 20 |
| Борщ с картофелем | 180 | 1,47 | 5,4 | 10,16 | 79,2 | 58 |
| Пюре картофельное | 120 | 2.45 | 3.84 | 16.35 | 110 | 321 |
| Рыба, тушенная с овощами | 60 | 5.94 | 3,42 | 1,54 | 61 | 247 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 13,46 | 15,19 | 70,01 | 456,46 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 401 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| Итого за полдник: |  | 230 | 8,86 | 10,76 | 34,16 | 26,9 |  |
| Итого за весь день: |  | 1320 | 28,84 | 37,75 | 151.2 | 802,66 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 2** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,81 | 5,08 | 15,14 | 132,4 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 138 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 7,33 | 12,652 | 40,84 | 314,84 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9,8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,42 | 52,44 | 20 |
| Борщ с картофелем | 200 | 1,63 | 6 | 11,29 | 88 | 58 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4.8 | 20,44 | 137,50 | 321 |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 247 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 17,2 | 19,022 | 83,82 | 558,94 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 401 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| Итого за полдник: |  | 250 | 8,86 | 11,26 | 34,96 | 279 |  |
| Итого за весь день: |  | 1520 | 33,79 | 43,334 | 169,42 | 1196,78 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой гречневый | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 380 | 9,19 | 8,06 | 44,61 | 287,3 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 33 |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1,6 | 2,14 | 10,17 | 66,42 | 80 |
| Тушеная капуста | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 336 |
| Котлета рубленная | 60 | 6,26 | 19,30 | 8,97 | 235 | 282 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 13,51 | 28,17 | 76,78 | 614.8 |  |
| **ПОЛДНИК** | Вареники ленивые | 120 | 20,08 | 9,86 | 19,64 | 247,68 | 229 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за полдник: |  | 300 | 22,93 | 12,27 | 34,0 | 338,68 |  |
| Итого за весь день: |  | 1400 | 46,13 | 48,5 | 165,49 | 1283,45 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой гречневый | 200 | 4,81 | 5.08 | 15,14 | 132,4 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 455 | 11,56 | 10,8 | 48,24 | 342,84 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,5 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.64 | 5,01 | 56,34 | 33 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,78 | 2,38 | 11,3 | 73,8 | 80 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 12,65 | 336 |
| Котлета рубленная | 80 | 8,33 | 25,63 | 11,64 | 311 | 282 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 16,7 | 37,0 | 87,85 | 650,8 |  |
| **ПОЛДНИК** | Вареники ленивые | 150 | 25,1 | 12,32 | 24,55 | 309,6 | 229 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | 395 |
| Итого за полдник: |  | 350 | 28,27 | 15,0 | 40,5 | 410,71 |  |
| Итого за весь день: |  | 1635 | 57,03 | 62,8 | 186,7 | 1447,02 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша из пшена и риса молочная жидкая | 150 | 3,98 | 8,78 | 18,83 | 169,65 | 185 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 2 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 7,1 | 18,24 | 47,1 | 379,65 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Салат из свеклы с огурцами солёными | 40 | 0,58 | 2.44 | 3,34 | 34.96 | 36 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,54 | 9,17 | 73,8 | 57 |
| Картофель тушеный в соусе | 120 | 2,57 | 7,49 | 18,63 | 152 | 133 |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,09 | 2,54 | 56,41 | 81 | 256 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 12,37 | 13,59 | 109,2 | 513,06 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 401 |
| Запеканка манная | 120 | 6,88 | 5,0 | 30,91 | 195 | 188 |
| Итого за полдник: |  | 300 | 12.1 | 9.5 | 38,11 | 285 |  |
| Итого за весь день: |  | 1390 | 31.97 | 31.73 | 204,21 | 1221,71 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша из пшена и риса молочная жидкая | 200 | 5.3 | 11,7 | 25,1 | 226,2 | 185 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 2 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 8,43 | 21,162 | 54,48 | 440,64 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9,8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 52,44 | 36 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 3.93 | 10,19 | 82 | 57 |
| Картофель тушеный в соусе | 150 | 3.22 | 9,36 | 23.29 | 190 | 133 |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 10,95 | 3,70 | 8,69 | 112 | 256 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 19,13 | 21,072 | 92,95 | 633,44 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 401 |
| Запеканка манная | 150 | 8,6 | 6,25 | 38,64 | 243,75 | 188 |
| Итого за полдник: |  | 350 | 14,4 | 11,25 | 46,64 | 343,75 |  |
| Итого за весь день: |  | 1620 | 42,36 | 53,884 | 203,87 | 1461,83 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая | 150 | 5.4 | 7,05 | 21.6 | 171,3 | 185 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 7,91 | 14,62 | 46,21 | 347,3 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 | 41 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1.93 | 2.04 | 12.34 | 75,42 | 82 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,88 | 5,0 | 30,91 | 195 | 313 |
| Тефтеля мясная | 60 | 6,26 | 19,30 | 8,97 | 235 | 282 |
| Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,75 | 0,88 | 11,11 | 354 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 635 | 18,38 | 27,55 | 100,74 | 723,15 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Сырники из творога | 120 | 22,43 | 15,2 | 13,68 | 280,8 | 231 |
| Итого за полдник: |  | 300 | 25,28 | 17,61 | 28,04 | 371,8 |  |
| Итого за весь день: |  | 1405 | 52,07 | 59,78 | 185,09 | 1484,92 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая | 200 | 7,2 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 185 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 138 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 9,72 | 16,972 | 54,5 | 410,84 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 41 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.14 | 2,27 | 13.71 | 83,80 | 82 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,25 | 38,64 | 243,75 | 313 |
| Тефтеля мясная | 80 | 8,33 | 25,63 | 11,64 | 311 | 282 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1.5 | 1.76 | 22,22 | 354 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 760 | 22,88 | 36,132 | 118,49 | 805,35 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | 395 |
| Сырники из творога | 150 | 28,4 | 19,0 | 17,1 | 351 | 231 |
| Итого за полдник: |  | 350 | 31,57 | 21,68 | 33,05 | 452,11 |  |
| Итого за весь день: |  | 1550 | 64,67 | 74,784 | 216,14 | 1710,97 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 6** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.31 | 3.91 | 14,13 | 108,9 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 380 | 9,89 | 8,16 | 46,12 | 296,9 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.4 | 0,4 | 9.8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 33 |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1.6 | 2.14 | 10.17 | 66.42 | 80 |
| Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 600 | 18,89 | 14,03 | 76,76 | 508,68 |  |
| **ПОЛДНИК** | Оладьи с маслом | 55 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 449 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник: |  | 235 | 9,02 | 11.45 | 36,94 | 287 |  |
| Итого за весь день: |  | 1315 | 38,2 | 34.04 | 169,62 | 1136,58 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 6** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5.21 | 18,84 | 145,2 | 93 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Батон осенний | 40 | 3,2 | 1,28 | 22 | 112 |  |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| Итого за завтрак: |  | 455 | 12,5 | 10,942 | 51,94 | 355,64 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 44,0 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,64 | 5,01 | 56,34 | 33 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1.78 | 2.38 | 11.3 | 73.8 | 80 |
| Голубцы ленивые | 220 | 19.41 | 12.43 | 27,86 | 301,12 | 298 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 720 | 24,68 | 18,872 | 89,94 | 628,26 |  |
| **ПОЛДНИК** | Оладьи | 55 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 449 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,09 | 5,42 | 10.08 | 113 | 400 |
| Итого за полдник: |  | 255 | 9,63 | 11,99 | 37,95 | 298 |  |
| Итого за весь день: |  | 1530 | 47,21 | 42,204 | 189,63 | 1325,9 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 7** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша жидкая пшенная с маслом | 150 | 3,46 | 4.57 | 19,76 | 134 | 185 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 5,97 | 12,14 | 44,37 | 310 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,47 | 3,38 | 37,92 | 45 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1.25 | 3.52 | 6,11 | 61.02 | 67 |
| Макароны отварные с маслом | 120 | 4,58 | 3.52 | 21.98 | 137,90 | 205 |
| Котлета рубленная | 60 | 6,26 | 19,30 | 8,97 | 235 | 282 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 15,23 | 29,23 | 83,43 | 657,54 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 397 |
| Запеканка из творога | 120 | 21,05 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | 237 |
| Итого за полдник: |  | 300 | 23,9 | 16,87 | 34,94 | 384,4 |  |
| Итого за весь день: |  | 1390 | 45.6 | 58,24 | 172,84 | 1394,61 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 8** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша жидкая пшенная с маслом | 200 | 4,58 | 6,04 | 26,13 | 177,25 | 185 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 138 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 7,1 | 13,622 | 51,83 | 359,69 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,71 | 5,07 | 56,88 | 45 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.39 | 3.91 | 6.79 | 67.8 | 67 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5.68 | 4.36 | 27,25 | 171 | 205 |
| Котлета рубленная | 80 | 8,33 | 25,63 | 11,64 | 311 | 282 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 18,84 | 38,032 | 96,52 | 803,68 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3.17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | 397 |
| Запеканка из творога | 150 | 26,31 | 18,08 | 25,73 | 370,5 | 237 |
| Итого за полдник: |  | 350 | 28,48 | 20,76 | 41,68 | 471,61 |  |
| Итого за весь день: |  | 1620 | 54,92 | 72,414 | 200,13 | 1677,65 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 9** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,5 | 5,9 | 21,7 | 157 | 168 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 7,01 | 13,47 | 46,31 | 333 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из солёных огурцов с луком | 40 | 0,34 | 2.0 | 1.04 | 23,92 | 19 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,54 | 9.17 | 73,8 | 57 |
| Рагу из овощей | 120 | 1,85 | 8,88 | 11,65 | 134 | 137 |
| Тефтели мясные | 60 | 8,14 | 9,04 | 10,30 | 155 | 287 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 14,24 | 23,88 | 75,15 | 572,42 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,05 | 13,6 | 1,35 | 156,3 | 215 |
| Батон осенний | 40 | 3.24 | 1,28 | 21,28 | 108 |  |
| Итого за полдник: |  | 300 | 13,14 | 17,29 | 36,99 | 355,3 |  |
| Итого за весь день: |  | 1390 | 34,89 | 54,64 | 168,55 | 1333,39 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 8** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 4,75 | 6,1 | 23,1 | 185 | 168 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 138 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 7,27 | 13,672 | 48,8 | 367,44 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Фруктовый сок | 100 | 0,50 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0,50 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0.51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 19 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 3,93 | 10,19 | 82 | 57 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,0 | 14,44 | 166 | 137 |
| Тефтели мясные | 80 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 287 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 17,81 | 30,942 | 85,75 | 692,88 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | 395 |
| Омлет натуральный | 100 | 8,8 | 17,0 | 1,7 | 195,4 | 215 |
| Батон осенний | 40 | 3,24 | 1,28 | 21,28 | 108 |  |
| Итого за полдник: |  | 340 | 15,21 | 20.96 | 38,93 | 404,51 |  |
| Итого за весь день: |  | 1610 | 40,79 | 65,574 | 183,58 | 809,02 |  |

**Дети от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 10** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 9,44 | 18,28 | 170 | 40 | 2 |
| Итого за завтрак: |  | 370 | 13,11 | 22,11 | 192,61 | 179.3 |  |
| 2й ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2.03 | 3,61 | 34.96 | 20 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | 82 |
| Плов из птицы | 180 | 18,0 | 16,63 | 30,11 | 342 | 304 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед: |  | 620 | 23.09 | 21.12 | 89.05 | 638.08 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2.41 | 14,36 | 91 | 397 |
| Сырники из творога | 120 | 22,43 | 15,2 | 13,68 | 280,8 | 231 |
| Итого за полдник: |  | 300 | 25.28 | 17.61 | 27.04 | 371.8 |  |
| Итого за весь день: |  | 1290 | 61.48 | 601.84 | 308,7 | 1189.18 |  |

**Дети от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 10** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 4,81 | 5,08 | 15,14 | 132,4 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,022 | 11.1 | 44,44 | 392 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 2 |
| Итого за завтрак: |  | 440 | 7,94 | 14,542 | 44,52 | 346,84 |  |
| **2й ЗАВТРАК** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10.10 | 42,67 | 399 |
| Итого за 2 завтрак: |  | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42,67 |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0,4 | 18 | 84 |  |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,42 | 52,44 | 20 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,93 | 2.04 | 12,34 | 75,42 | 82 |
| Плов из птицы | 230 | 23.0 | 21.25 | 38,47 | 437 | 304 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,022 | 27,77 | 113,0 | 376 |
| Итого за обед: |  | 730 | 28,41 | 26,762 | 102 | 761,86 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 2.85 | 2.41 | 14,36 | 91 | 397 |
| Сырники из творога | 150 | 28,4 | 19,0 | 17,1 | 351 | 231 |
| Итого за полдник: |  | 350 | 31.25 | 21.41 | 31.46 | 442 |  |
| Итого за весь день: |  | 1620 | 68,11 | 62.714 | 188,08 | 1593,37 |  |